



# Домашните микрокърлежи и техните алергени

Всичко, което трябва да знаете за алергията  
към домашни микрокърлежи, причината за нея  
и нейното въздействие върху вашия живот.



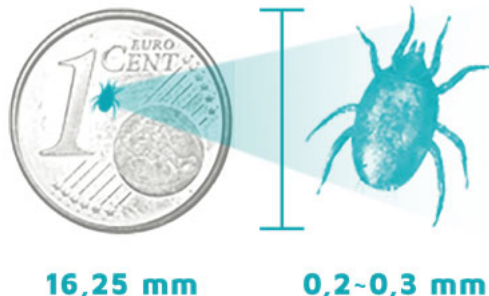
- Глава I – Всичко за домашните микрокърлежи**  
Какво представляват домашните микрокърлежи?  
Къде живеят?  
Сезонни ли са?  
Кои са алергените на домашните микрокърлежи?
- Глава II – Алергия към домашни микрокърлежи**  
Какво представлява алергията?  
Какви са симптомите на алергията към домашните микрокърлежи?  
Настинка ли е или алергия?  
Алергията има ли отношение към кожата и белите дробове?
- Глава III – Как да поставим диагноза алергия към домашни микрокърлежи?**  
Мисля, че съм алергичен към домашни микрокърлежи.  
Как мога да бъда сигурен?  
Потвърдено е! Имам алергия към домашни микрокърлежи.  
Има ли решение?  
Каква е целта на лечението на моята алергия?  
Защо е важно за мен да лекувам лечението на алергията?
- Глава IV – Контрол на алергията към домашните микрокърлежи при децата**  
Моето дете е алергично към домашни микрокърлежи  
Как мога да му помогна?  
Грижата в дома



## Какво представляват домашните микрoкърлежи?

Домашните микрoкърлежи са **малки, полупрозрачни арахнидии, невидими с невъоръжено око**. Те имат 8 крачета и са с размери 0.2 до 0.3 mm в дължина. У дома ние имаме два основни вида домашни микрoкърлежи:

- *Dermatophagoides farinae*
- *Dermatophagoides pteronyssinus*



**Домашните микрoкърлежи не хапят.  
Те се хранят с излющените от кожата клетки!**

Домашните микрoкърлежи живеят средно 65 до 100 дни. През това време те отделят около 2 000 екскременти, а женските снасят до 80 яйца. Само за няколко седмици, женските акари могат да предизвикат експлозия на популацията до 1 милион домашни микрoкърлежи.



до 80 яйца



2 000  
екскременти

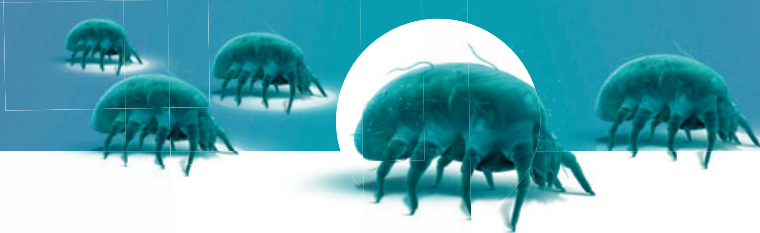
## Къде живеят?

Домашните микрoкърлежи живеят в домовете ни, тъй като използват излющените човешки клетки за храна. **Могат да бъдат намерени навсякъде по света**. Обичат по-високи температури и влажност, за да преживяват, затова по-рядко се срещат в изключително студени и сухи места.

Домашните микрoкърлежи харесват къщите ни, защото поддържаме по-висока температура и рядко проветряваме. Обичат температури между 20 и 25°C и влажност между 60 и 70%.

**Вашият матрак вероятно съдържа 2 000 000 домашни микрoкърлежи, които произвеждат 40 000 000 екскременти на ден.**

Почти всичките ви любими места къщи са дом на домашни микрoкърлежи, в това число **матраци, килими, спално бельо, възглавници и дивани**. Всъщност, колкото повече използвате някоя мебел, толкова повече кожни клетки и топлина ще оставите след себе си и така ще нахраните следващото поколение пълзящи малки паякообразни.



## Вашият матрак е рай на праховите акари

Вашият матрак е идеалният дом за домашните микрoкърлежи, тъй като потта на тялото увеличава влажността на матрака, а с излющените от тялото клетки осигуряват необходимата храна. (Човек средно губи 0,5 до 1,5 грама/ден, осигуряващи храна на около 1 милион домашни микрoкърлежи за няколко дни). Когато се стъмни, **домашните микрoкърлежи, живеещи в матрака мигрират на повърхността**, за да се хранят, оставяйки черупките и изпражненията си зад себе си. Когато слънцето започне да изгрива, те се връщат към тъмните, защитени, вътрешни слоеве на матрака.

Химични сигнали, наречени **феромони, позволяват на домашните микрoкърлежи да комуникират помежду си**, което позволява те да се събират в защитни групи през деня.

## Сезонни ли са?

Въпреки че домашните микрoкърлежи присъстват целогодишно, **популациите са склонни да експлодират през есента и зимата** – когато отваряме прозорците по-малко и поддържаме по-висока температура в помещенията. През тези сезони, влагата от почистването, готвенето и прането остава във вашия дом, което го прави притегателно място за домашните микрoкърлежи.

**Във времето теглото на вашия матрак се увеличава, заради увеличената популация на домашни микрoкърлежи.**

## Кои са алергените на домашните микрoкърлежи?

Алергените са частици и протеини, които причиняват алергични реакции. Не сме алергични към самите домашни микрoкърлежи, а към **веществата в черупките и изпражненията**, които оставят след себе си.

### Накратко:

- малки паякообразни, които не хапят и не се забиват в кожата
- хранят се с излющени мъртви кожни клетки
- възпроизвеждат се бързо: 1 до 1 000 000 за седмици
- предпочитат топла, тъмна и влажна среда като матраци
- отделят големи количества черупки и екскременти, които могат да причинят алергични реакции



## Какво представлява алергията?

Алергията е **преувеличена реакция на имунната система** към нормално безвредни вещества около нас - в храната, въздуха и заобикалящата ни среда. Тези безвредни вещества, често протеини и ензими, се наричат алергени.

### Често срещани алергени:

- черупки и екскременти от домашни микрoкърлежи
- поленов пращец
- ужилвания от насекоми
- латекс
- храни като миди, ядки и др.



Когато алергичен човек е изложен на действието на алергени, неговата имунна система, която предпазва тялото от вируси, бактерии и други фактори, реагира пресилено. Това може да доведе до **подуване, производство на слуз, възпаление, сърбеж и дразнене**. В зависимост от тъканите, изложени на действието на алергена, алергичните реакции могат да засегнат храносмилателната, дихателната или кръвоносната система.

СИМПТОМИ ОТ НОСА, ОЧИТЕ И БЕЛИЯ ДРОБ	КОЖНИ СИМПТОМИ	ХРАНОСМИЛАТЕЛНИ СИМПТОМИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• течаш нос (алергичен ринит)</li> <li>• зачервени очи (конюнктивит)</li> <li>• синузит</li> <li>• бронхит</li> <li>• астма и свъркане от гърдите</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уртикария</li> <li>• зачервяване</li> <li>• сърбеж</li> <li>• подуване</li> <li>• атопичен дерматит</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повръщане</li> <li>• диария</li> <li>• болка</li> <li>• подуване на корема</li> </ul>

## Какви са симптомите на алергията към домашните микрoкърлежи?

Ние сме в непрекъснат контакт с домашните микрoкърлежи, които са в спалното бельо, меката мебел, матраците и др. Спите ли с лице към възглавницата? Вероятно вдишвате домашни микрoкърлежи. Всеки път, когато оправяте леглото си и чистите с прахосмукачка дома си разпръсквате домашните микрoкърлежи във въздуха.



**1 на всеки 4 е алергичен към домашни микрoкърлежи.**



## СИМПТОМИ НА АЛЕРГИЯТА КЪМ ДОМАШНИ МИКРОКЪРЛЕЖИ

- алергичен ринит (запушен нос или хрема)
- червени, сърбящи, възпалени очи, понякога с воднист секрет
- астма, хрипове, затруднено дишане
- зачервена, сърбяща, лющеща се кожа

## Настинка ли е или алергия?

Симптомите на настинка и алергия могат да бъдат много сходни, тъй като и двете причиняват подуване на носните канали. Важно е да мислите за прогресията на вашите симптоми.

**Настинката** обикновено започва с кихане, прогресира бързо до запушен нос и хремата е със зеленикав оттенък. Възможно е гърлото да е възпалено, дори да има синусит. Понякога има и висока температура.

**Алергията** никога не е придружена с висока температура, но се характеризира с многократно кихане и сърбеж, сълзене на очите и течащ нос.

### НАСТИНКА

- кихане
- запушен нос със зеленикав секрет
- температура
- възпалено гърло
- синусит
- конюнктивит

### АЛЕРГИЯ

- кихане
- запушен нос с прозрачна, водниста слуз
- без температура
- сърбеж, сълзене на очите
- пристъпи на астма
- хрипове

## Алергията има ли отношение към кожата и белите дробове?

Постоянното кихане, кашляне и издухване на носа – особено през нощта – със сигурност нарушават съня ви. Дългите периоди на лошо качество на сън **могат да доведат до пълно разстройство на съня**, което причинява сериозни проблеми при децата и възрастните. Последните медицински проучвания показват, че тези проблеми са много чести и че те влияят негативно на качеството ни на живот.



**Вторични ефекти на алергията към домашните микрoкърлежи:**

- нарушения в концентрацията
- по-слабо представяне в училище или в работата
- умора
- променливо настроение

**Не сте сигурни дали сте алергични към домашните микрoкърлежи? Отговорете на тези въпроси:**

- Някой от вашето семейството има ли алергия към домашни микрoкърлежи?
- Вие (или вашето дете) имате ли често хрема с бистър секрет?
- Вие (или вашето дете) имате ли често кашлица, предимно през нощта?
- Вие (или вашето дете) кихате ли често?
- Вие (или вашето дете) страдате ли от сърбеж в носа, очите или гърлото?
- Вие (или вашето дете) страдате ли от запушен нос?
- Влошават ли се тези симптоми след излагане на прах?
- Появяват ли се тези симптоми целогодишно?

*Ако сте отговорили с „да“ на два или повече от тези въпроси, възможно е да имате алергия към домашни микрoкърлежи. Консултирайте се със специалист алерголог.*



## Мисля, че съм алергичен към домашни микрокърлежи. Как мога да бъда сигурен?

Важно е да се знае, че **алергията е прогресиращо заболяване**. Ранната диагноза е от решаващо значение за контрола и предотвратяването, и развитието ѝ в астма, и други допълнителни вторични симптоми.

Може да си направите тест за самооценка на: [www.dustmiteallergy.org](http://www.dustmiteallergy.org)  
Насрочете консултация със специалист алерголог.

## Потвърдено е: Имам алергия към домашни микрокърлежи. Има ли решение?

Има 3 начина за облекчение на симптомите на алергия към домашните микрокърлежи:

- 1 отстраняване на източника на алергия,
- 2 лечение със симптоматични лекарства,
- 3 имунотерапия.

**Премахването на източника на алергени е първата съществена стъпка в контрола на алергията и е най-лесният и евтин подход.**

Предотвратяването появата на симптоми определено е за предпочитане пред лечението на симптомите, когато вече страдате. Симптоми на алергия могат да бъдат облекчени чрез намаляване на количеството на домашните микрокърлежи в средата.



**„Избягването на алергена несъмнено е първата стъпка в лечението на алергията.“**

д-р Х. Ван дер Бремпт, специалист алерголог





### Можете да вземете редица мерки, за да направите дома си непримамливо място за домашните микрокърлежи.

- Не сушете мокрото пране в спалните. Това повишава влажността на помещението и създава проятна среда за размножаване на домашни микрокърлежи.
- Използвайте обезвлажнител, за да поддържате ниво на влажност в спалнята под 50-60%.
- Проветрявайте спалнята, особено когато времето е хладно и сухо. Това поддържа температурата и влажността ниски.
- Сменяйте матрака на всеки 10 години.
- Съхранявайте дрехите и плюшените животни в пластмасови контейнери. Това предотвратява проникването на домашните микрокърлежи в тях.
- Избягвайте килими, черги, мека мебел и други тъкани в спалните. Тези осигуряват идеална среда за домашни микрокърлежи.



### Нашето решение

**ExAller®** контролира и предотвратява алергията към домашни микрокърлежи чрез отстраняване източника на алергията.

**ExAller®** е клинично изследван, безопасен и 100% натурален продукт, който извлича и елиминира 99% от популацията на домашни микрокърлежи, живеещи в меката мебел и матраците.

Научете повече за **ExAller®** на нашия уебсайт:

[www.exaller.com/bg](http://www.exaller.com/bg)

### Контрол на симптомите с лекарства: продължително изпитание

Има редица лекарства, отпускани без рецепта, които ефективно облекчават симптомите на алергия към домашните микрокърлежи.

- **Антихистамините** облекчават алергичните назални симптоми като сърбеж, кихане и хрема.
- **Деконгестантите** облекчават отока на носа, за по-лесно дишане.
- **Кортикостероидите** намаляват възпалителната реакция в носа.
- **Антагонистите на левкотриена** са специфични за алергия лекарства, които предотвратяват производството на допълнителна слуз и стягането на мускулите на дихателните пътища.

Симптоматичните лекарства ще облекчат симптомите, но те няма да ги премахнат и няма да излекуват алергията ви.

Симптомите могат да се върнат след спиране на лекарството. Освен това, някои лекарства могат да причинят неприятни странични ефекти (напр. сънливост).

Симптоматичните лекарства могат да бъдат полезни за намаление на остри симптоми, но обикновено не се препоръчват да се използват при повтарящи се епизоди без консултация с лекар.





## Имуноterapia

Имуноterapiaта е добра възможност за лечение на алергията, когато елиминирането на причинителя е невъзможно и симптоматичните лекарства не са достатъчни.

Имуноterapiaта може да се прилага:

- **субкутанно** (под формата на инжекции);
- **сублингвално** (под формата на таблетки или капки под езика).

При алергенната имуноterapia дозата на алергена причинител постепенно се увеличава, респ. излагането на алергена, водещо до имунологична толерантност. Обикновено се препоръчва да продължи 3 до 5 последователни години, за да има добра и продължителна ефективност.

Имуноterapiaта е приложима в лечението на алергии към полени, домашни микрокърлежи, животински алергени, плесени с др. Навреме започнатата имуноterapia предотвратява развитието на алергиите и прогресията ѝ в астма.

## Каква е целта на лечението на алергията?

- Лечението трябва да контролира симптомите
- Лечението трябва да запази когнитивните и академичните резултати
- Лечението трябва да позволява нормални ежедневни дейности (училище...)
- Лечението трябва да има минимален брой странични ефекти
- Лечението трябва да „предотврати“ развитието на „съпътстващи заболявания“: астма от стадий на ринит
- Лечението трябва да има най-доброто съотношение на разход-ефективност

## Защо е важно за мен да лекувам алергията?

Вече споменахме, че алергията е прогресиращо заболяване, което означава, че се влошава с времето, ако не се лекува по подходящ начин. Симптомите са непрекъснати и се натрупват.

Липсата на лечение на алергията не намалява чувствителността на страдащите от алергия – точно обратното. Вашата алергия може да се развие в тежка форма с по-голямо въздействие върху ежедневния ви живот, дори да стане трудна за лечение. Съществува риск нелекувания алергичен ринит да прерасне в астма. Симптомите, засягащи горните дихателни пътища, могат да слязат надолу към белите дробове и да ги увредят. Някои проучвания при деца показват, че ранното излагане на алергени на домашни микрокърлежи може да причини астма по-късно в детството. Ако детето вече страда от астма, нелекуването на алергията може допълнително да доведе до неконтролируеми, животозастрашаващи астматични пристъпи. Ето защо е важно алергичният ринит да се диагностицира рано и да се лекува възможно най-скоро.

Хората с алергии са по-податливи на вируси, носът им е непрекъснато запушен и подут. Задържането на секрет в синусите може да доведе до продължителни инфекции на синусите. Така че, освен тежестта на алергичните симптоми, бихте могли да страдате и от последиците от вирусни инфекции.

Ако имате atopичен дерматит (зачервена, сърбяща, лющеща се кожа) и не се лекувате адекватно, кожата ви е по-изтънена и пропусклива и може да бъде входна врата за бактерии.

**Накратко: диагностицирайте и лекувайте алергията си достатъчно рано, за да предотвратите развитието ѝ в астма**



## Моето дете е алергично към домашни микрoкърлежи. Как мога да му помогна?

**Когато става въпрос за контролиране на симптомите на алергия при децата, от ключово значение е контрола на средата за осигуряване на високо качество на живот.**

### **СТЪПКА 1** Отстранете виновника на алергия

Преди да обмисляте каквото и да е медикаментозно лечение, първата линия на защитата е да елиминираме алергените.

### **СТЪПКА 2** Кажете на хората около вас за вашата алергия

За да разширите благосъстоянието на вас или детето ви извън дома, кажете на близките си - приятели, семейство, роднини, учители и други хора, с които влизате в контакт, че страдате от алергия към домашни микрoкърлежи. Това ще помогне да се внимава да се поддържа безопасна среда, която не причинява алергии.

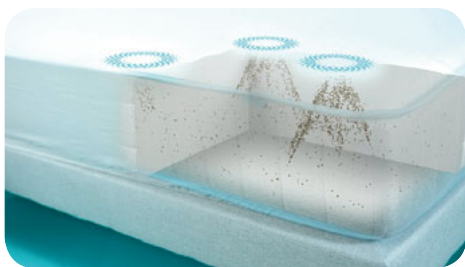
### **СТЪПКА 3** Обучете детето си

Кажете на детето си за причината за неговата алергия и за това какви стъпки може да предприеме, за да избегне контакта с алергените. Може да изтеглите нашия образователен комикс „Зак и праховите акари“ и да го споделите с вашето дете (предлага се само на френски и холандски).



## Грижата за дома

**ExAller®** спрей е 100% естествен, безопасен, достъпен и ефективен начин да се отървете от домашните микрoкърлежи и техните алергени. Клинично доказано е, че употребата му позволява премахване 99% от вече съществуваща популация в третираните зони:



- спално бельо
- матраци
- мека мебел
- дрехи и
- ...плюшени играчки

### 100% натурален

Съставен от растителни екстракти, **ExAller®** не съдържа никакви агресивни химикали или инсектициди. Той е 100% безопасен за деца, възрастни и домашни любимци.

### Достъпна цена

Един флакон от 300 ml **ExAller®** против домашни микрoкърлежи е достатъчен за третиране 16 пъти на единично легло или 8 пъти на двойно. През първите три седмици от употреба, прилагайте веднъж седмично. След три седмици третирайте веднъж месечно.

### Ефективен

**ExAller®** имитира химичните сигнали, които домашните микрoкърлежи използват за комуникация помежду си. Когато се напръска върху памучен чаршаф, покриващ третираната зона, клинично е доказано, че привлича 99% от домашните микрoкърлежи към чаршафа, който можете да премахнете и изперете на 60°C, за да отстраните акарите.

Научете повече за  
**ExAller®** за нашия  
уебсайт:

[exaller.com/bg](http://exaller.com/bg)



За допълнителна информация:  
Евофарма ЕООД, 1618 София,  
ул. „Пирински проход“ 24,  
Тел.: (02) 962 12 00,  
[www.ewopharma.bg](http://www.ewopharma.bg)

Информация, относно това как Евофарма събира, обработва и съхранява лични данни може да получите тук: <https://www.ewopharma.bg/politika-za-poveritelnost/>

